

# 小松台地域まちづくり委員会だより

第3号

## 7月～9月のイベント

年に1度は必ず  
健康診断を  
受けましょう!



### 健康づくり教室開催

＝国保特定検診からみえる  
小松台地域の健康状況について＝



【健康福祉部会】今年初めての取り組みとして7月4日(月) 健康づくり教室を開催しました。今回は講座が中心で、内容は小松台地域の皆様が特定検診された結果から、どのような傾向が分かるのか等興味深い内容でした。今までの検診結果データから、小松台地域は、血糖値が高い人が多く、腎機能が低下している人が多いことが分かっています。毎年、国保検診を受信し自分自身の健康状況を把握しましょう。また、血糖値の高い人は、甘いものを控え、食事は野菜から先に食べるよう心がけましょう。

【参加者:24名】 ～アンケート結果～

- ★小松台地域の特色が良く分かった。分かりやすく大変良かった。 ★隠れ脱水の話が聞けて良かった。
- ★改めて健康について考え、自分の健康は自分でと言う思いをしました。
- ★健康について分かりやすい講義でした。質問等幾人の方が発言していたのは、健康に関しての関心の高さが分かった。

### ペルセウス流星群観測会

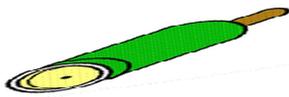
＝残念!天候に恵まれず・・・＝



【教育・文化・スポーツ部会】橋口哲夫先生(小松台西町在住)に、8月12日(金)夜8時～、小松台小グラウンドにおいて、ペルセウス流星群の観測会を計画していただきました。しかし当日の夜は残念なことに曇り、流星群を観測することはできませんでした。50名の親子で参加していただいた皆さん、大変お疲れ様でした。ありがとうございました。

### 親子工作教室開催

＝水てっぽうをつくろう＝



【教育・文化・スポーツ部会】 8月13日(土) 開催

<参加者 親子15名> ～アンケート結果～

- ★家では水てっぽうで、あそばないのでとても面白かった。
- ★初めての経験でしたが親切に教えてくださって親子でたのしく参加でき夏休みの良い思い出になりました。
- ★上手に水が出るまで、何回もやり直したが難しかった。

「健康みやぎきマイレージ」はご存知ですか?。宮崎市健康支援課は、健康づくりに取り組んだ方へ特典を差し上げ、ポイントを貯め応募すると抽選で素敵な商品が当たります。という取り組みです。例えば20ポイントで応募資格がもらえます。国保の特定検診受診:5ポイント、歯科検診:5ポイント、市政出前講座受講:3ポイント等です。

お問合せ先 宮崎市健康支援課:tel29-5286

小松台地域まちづくり委員会 事務局 : 杉田・林  
電話・FAX: 48-1245 携帯電話: 090-3799-9411

E-mail: komatsudai@miyazaki-catv.ne.jp

皆様のご意見・ご要望をおまちしています。よろしくお願ひします。



## 避難所運営HUG訓練

＝小松台小学校が指定避難所＝

【防犯防災部会】8月25日(木)災害時に備え、自主防災隊を対象とした図上訓練を実施。芝崎敏之(県防災士ネットワーク理事長)講師から、災害時避難所となる小松台小学校体育館スペースを効率的に運営する方法を学びました。参加者は小グループに分かれ、講師や防災士からアドバイスを受けながらレイアウト等を考え、それぞれ発表を行いました。

\*市ホームページに避難所マニュアル掲載しています。

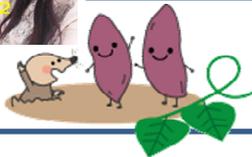


防災意識の高まりにつれ、訓練に参加された人数も37名(女性17名)と多かった。  
アンケート★避難所にきてレイアウトが一番最初にやるべきことと知った。  
結果 ★避難所を運営する際の留意点、問題点がかなり把握できた。避難所について考えるきっかけになった。  
★避難所にいけばどうにかなると考えていたが、運営することは考えていなかった。良い機会となった。

## 認知症サポータ養成講座



【健康福祉部会】9月12日(月)午前中、小松台ハイランド集会所において認知症を理解してもらおうとサポータ養成講座を行った。講師「ゆらり小松」管理者の長友学さんから、認知症を理解し認知症の方への接し方等の説明がありグループ討議をとおして理解を深めることができました。また、生目・小松台地域包括支援センターの山下さんからは、認知症徘徊者への対応については3つの「ない」に注意して行ってくださいとの話がありました。  
①驚かせない ②急がせない ③自尊心を傷つけない だそうです。徘徊する人を見かけたら目線を合わせ①～③に留意話しかけてください。



### 防犯パトロール

8月に防犯パトロール隊員による夜間パトロールを実施しました。防犯パトロール隊の皆さん！地域の安全のためにありがとうございます！！

### 今後の予定

- 10月 8日(土)親子工作教室・天文教室(教育・文化・スポーツ部会)
- 10月16日(日)徘徊模擬訓練(健康福祉部会)
- 11月 6日(日)収穫祭(環境部会)
- 11月20日(日)高齢者日帰り旅行(健康福祉部会)
- 12月 4日(日)ふれあいin小松台(教育・文化・スポーツ部会)
- 12月18日(日)もちつき大会(健康福祉部会)
- 12月下旬 門松づくり(総務企画部会)
- 1月 ダンボールコンポスト

## 会員さん募集！！

出来る時間に出来る範囲でお手伝いしていただける方を募集しています。  
一緒に まちづくり活動をしませんか？

- ★子どもが好きな方
- ★土いじりが好きな方
- ★防犯パトロールができる方
- ★自然に興味のある方
- ★野菜を育てる事が好きな方
- ★手芸などが好きな方
- ★お料理が好きな方

